

Badeöl für die Gelenke



Zutaten

4 EL Wacholderbeeren (ca. 40g)

2 EL Rosmarinnadeln, frisch

250 ml Olivenöl

Dermofeel

abgeriebene Schale von 3 Bio-Zitronen

20 Tropfen Lorbeerblättröl, ätherisch

Zubereitung

Die Wacholderbeeren und die abgezapften Rosmarinnadeln 10 Sek. / Stufe 10 mit Messbecher hacken. Das Olivenöl zugeben und nun 60 Min. / 70 Grad / Stufe 1 ohne Messbecher rühren, dann einmal wiederholen.

Das Öl in eine Schüssel umfüllen, die Zitronenschalen zugeben und abgedeckt 3 Tage ziehen lassen.

Durch ein Tuch filtern, den Rückstand dabei gut auspressen. Mit dem Emulgator vermischen und in eine Flasche abfüllen.

Dunkel und kühl lagern, aber nicht unbedingt im Kühlschrank. Hält sich 4 Monate.

Hinweis:

Damit sich das Öl im Badewasser gut auflöst, benutzen wir Dermofeel, das sich als sehr gut verträglich bewährt hat und leicht zu verarbeiten ist.

(Dermofeel ist ein Emulgator, der in der Naturkosmetik verwendet wird; ca 2€ / 100g)

Anwendungen:

3 EL dem einlaufenden Badewasser (Flasche vorher gut durchschütteln) zugeben und mindestens 20 Minuten lang baden.

Nur für Erwachsene geeignet, nicht in der Schwangerschaft anwenden!

Wirkung:

Belebt und regt den Kreislauf an, wärmt die Gelenke und hat eine beruhigende Wirkung auf die Schmerzbahnen; auch als Massageöl (ohne Emulgator mischen und nur 10 Tropfen Lorbeeröl verwenden).